

PALM BEACH HEALTH CENTER

Imagina bajar a tu sótano y encontrar un charco de agua en el suelo.

No te limitarías a trapear el agua, poner una toalla limpia y fingir que todo está bien, solo para regresar al día siguiente y trapear otro charco. Sabes muy bien que limpiar el agua constantemente no resuelve el problema: tienes que encontrar la tubería con fugas en el piso de arriba y cerrar la fuente. *Sin embargo, así es exactamente como a la mayoría de las personas se les ha enseñado a manejar su salud.*

Cuando enfrentas fatiga por las tardes, neblina mental persistente, cambios de peso inexplicables, brotes en la piel o inflamación abdominal crónica, esas no son molestias aleatorias que se deban "trapear" con medicamentos diarios, antiácidos o tazas extra de café.

Esos síntomas son el agua acumulándose en el suelo.

Tomar una pastilla para adormecer un síntoma sin preguntarse por qué está sucediendo es como trapear el suelo mientras la tubería sigue goteando. Es posible que limpies el desastre por unas horas, pero el daño estructural dentro de las paredes continúa acumulándose silenciosamente.

CONECTANDO LOS PUNTOS DENTRO DE TU CUERPO

Tus sistemas internos no existen de forma aislada; están profundamente interconectados:

- Esa falta de energía diaria a las 3:00 PM: Rara vez es solo falta de sueño. A menudo se trata de un desequilibrio en la curva de cortisol o una tiroides lenta que señala un agotamiento a nivel celular.
- Esa rigidez articular persistente: Frecuentemente no es solo "el paso de los años", sino una inflamación sistémica de origen intestinal que mantiene a tu sistema inmunológico en alerta máxima.
- Esa neblina mental constante: A menudo es el resultado directo del descenso hormonal y del estrés metabólico.

Cuando solo te dedicas a trapear síntomas individuales, pasas años dando vueltas en círculos resolviendo problemas mientras la fuga principal continúa.

Encontrando la fuente con Samantha Powers, APRN

En Palm Beach Health Center, no nos limitamos a entregarte un trapeador más grande. Rastreamos el problema hasta su origen y reparamos la tubería. En una consulta de salud funcional con Samantha Powers, APRN, vamos más allá de las rutinas médicas convencionales para analizar el mapa biológico completo de tu cuerpo:

1. Análisis funcionales avanzados: Evaluación de rangos óptimos de alto rendimiento —no solo promedios estándar de "estado de enfermedad"— para hormonas, tiroides y salud metabólica.
2. Reemplazo Hormonal Bioidéntico Dirigido (BHRT): Restauración del equilibrio hormonal natural de tu cuerpo para recuperar tu sueño, claridad mental, masa muscular magra y energía diaria.
3. Mapeo de la microbiota intestinal e inflamación: Identificación precisa de sensibilidades alimentarias, permeabilidad intestinal (leaky gut) y factores de estrés que agotan tu vitalidad.

DEJA DE TRAPEAR SÍNTOMAS: REPARA LA FUGA

No tienes que aceptarlo ni conformarte con sentirte "simplemente bien", y ciertamente no tienes que resignarte a convivir con problemas de salud que pueden resolverse desde su origen.

¿Listo para descubrir qué está causando realmente tus síntomas?

¡Llama hoy a Palm Beach Health Center al (561) 333-8353 o pasa por la recepción para agendar tu evaluación de salud funcional con Samantha Powers, APRN!

Tazones de Carne Desmenuzada en Salsa Verde (Salsa Verde Shredded Beef Bowls)

Ingredientes

- 2 libras de carne de res (corte de falda, arrachera o vacío / flap, skirt, or flank steak)
- Sal kosher, al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 3 cucharadas de aceite de aguacate, divididas
- 1 taza de salsa verde, y un poco más para servir
- 2 tazas de arroz de coliflor
- 1 aguacate, en rebanadas para servir
- ¼ de cebolla blanca, picada en cubos pequeños para servir
- Cilantro fresco picado, opcional para servir
- Gajos de limón verde (lime), opcional para servir

Instrucciones

Opción 1: Instrucciones en Instant Pot (Olla de presión eléctrica)

1. Corta la carne en 4 trozos grandes y iguales. Sazona generosamente con sal y pimienta.
2. Presiona el botón de salteado (Sauté) en la Instant Pot y agrega 2 cucharadas de aceite de aguacate. Cuando el aceite esté caliente, dora la carne (en tandas si es necesario) de 3 a 4 minutos por lado hasta formar una costra bien dorada.
3. Presiona el botón de cancelar (Cancel). Vierte 1 taza de salsa verde y cierra la tapa. Coloca la válvula de presión en posición de sellado (Sealed). Selecciona la función manual (Manual) a alta presión durante 45 minutos.
4. Al finalizar la cocción, libera la presión manualmente moviendo la válvula con cuidado a la posición de ventilación (Venting). Una vez expulsado todo el vapor, abre la tapa y desmenuza la carne utilizando dos tenedores.

Opción 2: Instrucciones en Olla de Cocción Lenta (Slow Cooker)

1. Corta la carne en 4 trozos grandes e iguales y sazónala generosamente con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto con 2 cucharadas de aceite de aguacate. Dora la carne de 3 a 4 minutos por lado hasta obtener una costra dorada. Transfiere la carne a la olla de cocción lenta y vierte la salsa verde por encima.
3. Cocina a temperatura alta (High) durante 4 horas, o a temperatura baja (Low) de 6 a 8 horas. Al finalizar, desmenuza la carne con dos tenedores.

Preparación del Arroz de Coliflor

- Calienta una sartén grande a fuego medio-alto con la cucharada restante de aceite de aguacate. Agrega el arroz de coliflor y cocina revolviendo durante unos 5 minutos, hasta que esté ligeramente tierno (evita sobrecocinar para que no quede suave o pastoso).

Servir los tazones

- Divide el arroz de coliflor, la carne desmenuzada, las rebanadas de aguacate y la cebolla picada en cuatro tazones. Decora con cilantro fresco picado y sirve acompañado de gajos de limón verde y salsa verde adicional.